

Berend Breitenstein

BODYBUILDING



**ULTIMATE
PUMP!**
Bestform ohne Doping

Berend Breitenstein

BODYBUILDING



**ULTIMATE
PUMP!**
Bestform ohne Doping

Berend Breitenstein

ULTIMATE PUMP!

Bestform ohne Doping

Books on Demand

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über < <http://dnb.d-nb.de> > abrufbar.

Umschlagdesign: Nici Ashtarany
Copyright 2009 Berend Breitenstein
Modell: Berend Breitenstein
Fotografen: Kurt Breitenstein; Nico Blohm
Lektorat Rechtschreibung: Stephanie Reichard
Satz, Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt
ISBN 978-3-8448-7883-7

Für Stephanie

Berend,

Congrats on your accomplishments. Very impressive! Life seems so unfair at times, but remember it's MIND OVER MATTER! Whenever SHIT happens, TRAIN HARDER! I looked up your Web Site, than called my mother. I told her you WON the WNBF Masters Show ... Here are your choices: Train harder & get better ... or ... Train harder & get better!

Your choice,

Ed

e-mail von Ed Corney vom 03. August 2008

www.edcorney.net

Inhaltsverzeichnis

1. QUO VADIS?
Januar 2008
2. BESTANDSAUFNAHME
Januar 2008
3. EINTEILUNG DER TRAININGS- UND ERNÄHRUNGSZYKLEN
Januar 2008
4. MASSE MIT KLASSE
Januar 2008 bis April 2008
5. WEG MIT DEM FETT!
Mai bis Juli 2008
6. BLUT, SCHWEISS und SCHMERZ
August bis 20. September 2008
7. FEINARBEIT
21. September bis 26. September 2008
8. MISSION ERFÜLLT!
27. September 2008 – Wettkampfbericht
9. AUSBLICK
10. ANHANG
Der perfekte Satz
Literaturverzeichnis
Webadressenverzeichnis

Haftungsausschluss

Der Inhalt dieses Buches basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen als Athlet und Ernährungswissenschaftler.

Bevor Sie die in diesem Buch gemachten Trainings- und Ernährungsempfehlungen in die Praxis umsetzen, ist es empfehlenswert, Ihre Gesundheitstauglichkeit durch einen Arzt untersuchen zu lassen.

Die in diesem Buch empfohlenen Nahrungsergänzungen stehen nicht auf der Liste der verbotenen Substanzen der GNBf e.V. (German Natural Bodybuilding Federation – www.gnbf.de) und sind daher mit dem Gedanken des dopingfreien, gesunden Bodybuildings gänzlich vereinbar. Hinsichtlich der Zulassung einzelner Produkte kann die Rechtslage in Deutschland im Vergleich zu anderen EU-Staaten durchaus anders sein. Ich übernehme keinerlei Haftung für entstandene Schäden, die aus einem Verstoß gegen die lebensmittelrechtlichen oder sonstigen Bestimmungen im Land des Anwenders entstehen.

Der Herausgeber, die Firma Books on Demand in Hamburg-Norderstedt, und ich als Autor übernehmen keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung der Inhalte in diesem Buch auftreten können.

DANKSAGUNG

Für die erfolgreiche Umsetzung des Projektes „**Bestform ohne Doping**“ standen mir zahlreiche Menschen unterstützend zur Seite.

Besonderen Dank hierfür möchte ich Ingo Millnitz, dem Besitzer der „Fitness-Station“ in Hamburg, Nico Blohm für die tollen Fotos während der Vorbereitung, meinem Sponsor BMS (Building Muscle through Science) sowie meinem Vater für die großartige Organisation der Reise zum Wettkampf in die USA aussprechen.

QUO VADIS?

Januar 2008

Im Januar 2008 stand ich, wie man so schön sagt, mit beiden Beinen im Leben. Meine Arbeit als Bodybuilding-Autor und- Coach sowie die ständig wachsende Popularität der GNBf e.V. (German Natural Bodybuilding and Fitness Federation) ermöglichte mir eine erfüllende und sinnvolle berufliche Aktivität. Ganz im Gegensatz zu meinem Privatleben, welches durch eine eher unruhige Beziehung geprägt war.

Und sportlich? Sicherlich trainierte ich mit viel Freude an der Sache und genoss es, das Eisen zu spüren, aber irgendwie fehlte mir ein richtiges Ziel, für das es sich lohnte, im Studio wieder Vollgas zu geben. Das Feuer als Athlet hielt sich quasi auf Sparflamme. Allerdings spürte ich, dass ein Funke genügen würde, um dieses Feuer im Streben nach optimaler Körperentwicklung wieder lichterloh zu entfachen. Dieses Gefühl nahm ich zum Anlass, um sogenannte Introspektion zu betreiben, also den Blick nach innen zu wagen. Dabei ist es wichtig, möglichst ehrlich zu sich selber zu sein. Die eigenen, ganz persönlichen Motive als Grundlage der individuellen Handlungen sollen so gut es geht wahrheitsgemäß benannt werden. Den leicht entstehenden Verdrängungsprozess bei der Deutung der persönlichen Motivlage gilt es hierbei zu vermeiden.

Also gab ich mir entsprechende Mühe, um hinter die Triebfeder meiner Handlungen zu kommen. Welche Dinge beziehungsweise Aktivitäten bestimmten mein Leben in den vergangenen Jahren? Wohin sollte mein weiterer Lebensweg

führen? Unumstößlich war dabei die Tatsache, dass Bodybuilding für mich seit meiner frühen Jugend mehr als ein Hobby, eher ein Lebensstil, war. Mit 13 Jahren begann ich damit, Gewichte zu heben. Gut 30 Jahre später tat ich das weiterhin mit viel Freude. Mit mittlerweile 43 Jahren fühlte ich mich immer noch großartig. Ich wollte noch nicht ausschließlich aus Gesundheitsgründen trainieren und war bereit dafür, an die Grenzen meiner körperlichen und seelischen Belastbarkeit zu gehen. Und so kam es, dass ein Gedanke immer stärker wurde, nämlich die Umsetzung eines lange angedachten Vorhabens, sprich die Teilnahme an der Pro Natural Bodybuilding Weltmeisterschaft für Athleten über 40 Jahre.

Schließlich wird man nicht jünger und Träume sollten gelebt werden, solange es möglich ist. Mal ehrlich, gibt es eine schlimmere Vorstellung als die, sich am Ende seiner Tage eingestehen zu müssen, dass man das eine oder das andere ja eigentlich in seinem Leben machen wollte, aber irgendwie nicht dazu gekommen ist? Mein Entschluss stand fest: **2008 sollte das Jahr sein, in dem ich mich erneut in Bestform bringen und als Wettkämpfer an den Start gehen würde.** Mir war bewusst, dass diese Entscheidung nicht unerhebliche Konsequenzen in meinem beruflichen und privaten Leben nach sich ziehen würde. Genauso klar war mir aber auch, dass ich dafür bereit war, diesen Preis zu zahlen. Meine Motivation, mich mit 44 Jahren noch einmal in absolute Topform zu bringen und einen massiveren und härteren Körper als jemals zuvor zu präsentieren, entsprang tief aus meinem Inneren heraus.

Diese von innen kommende, sogenannte „intrinsische Motivation“ ist bei entsprechender Zielsetzung dazu in der Lage, enorme Kräfte freizusetzen.

Jetzt war es an der Zeit, eine Bestandsaufnahme zu machen, sprich den „IST - ZUSTAND“ meiner sportlichen

und körperlichen Situation zu ermitteln. So konnte ich herauszufinden, ob und wie ich mein Vorhaben der Teilnahme am WNBFF Pro Masters Cup 2008 am besten und effektivsten in die Tat umsetzen könnte. Die folgenden Fragen bildeten dabei das Fundament dieser Bestandsaufnahme. Jeder Bodybuilder, der nach optimalen Ergebnissen in der Körperentwicklung strebt, sollte für sich möglichst ehrliche Antworten auf diese Fragen finden. Im Anschluss folgt als nächster Schritt die Entwicklung einer persönlichen Trainings-, Ernährungs- und Lifestyle - Strategie, die am besten zur Zielerreichung führt.

BESTANDSAUFNAHME

Januar 2008

Zur Ermittlung des „IST - ZUSTANDES“ bilden folgende Fragen die Grundlage. Diese Fragen dienen als Leitfaden für die Bestandsaufnahme bezüglich der aktuellen, persönlichen Trainings-, Ernährungs- und Lebenssituation.

FRAGENKATALOG zur Ermittlung des IST-ZUSTANDES im Bodybuilding:

Fragen zur aktuellen Trainingssituation:

Frage: Wie viele Trainingseinheiten mit Gewichten werden pro Woche absolviert?

Frage: Wie viele Ausdauer-Trainingseinheiten werden pro Woche absolviert?

Frage: Wie viel Prozent der körperlichen Top-Form bestehen aktuell?

Frage: Wie wird der allgemeine Trainingszustand beurteilt?

Frage: Bestehen körperliche Einschränkungen jeglicher Art?

Frage: Zu welcher Tageszeit wird trainiert?

Frage: Prozentuales Verhältnis Freie Gewichte / Maschinen?

Frage: Prozentuales Verhältnis Grund- zu Isolationsübungen?

Frage: Besteht Wettkampferfahrung- und wenn ja, wie lange liegt der letzte Wettkampf zurück?

Fragen zur aktuellen Ernährungssituation:

Frage: Wie viele Mahlzeiten / Snacks werden täglich verzehrt?

Frage: Wird in regelmäßigen Abständen von 2 bis 3 Stunden gegessen?

Frage: Besteht die zeitliche und räumliche Möglichkeit, im 2- bis 3 Stunden Takt zu essen?

Frage: Ist „Außerhaus“-Verpflegung erforderlich?

Frage: Falls „Außerhaus“-Verpflegung erforderlich ist, werden Mahlzeiten zu Hause vorbereitet und mitgenommen?

Frage: Wie ist die ungefähre, prozentuale Nährstoffrelation?

Frage: Steht auch „Junk-Food“ auf dem Speiseplan- und wenn ja, wie oft und welches?

Frage: Werden Nahrungsergänzungen eingenommen- und wenn ja, welche und wann?

Frage: Wie hoch ist die tägliche Flüssigkeitsaufnahme?

Frage: Welche Getränke dienen als Flüssigkeitslieferant?

Fragen zur aktuellen Lebenssituation:

Privates Umfeld

Frage: Besteht eine feste Beziehung / Partnerschaft?

Frage: Besteht ein gemeinsamer Haushalt?

Frage: Ist von der Partnerin / dem Partner Verständnis für das Training vorhanden?

Frage: Unterstützt die Partnerin / der Partner die sportlichen Ambitionen?

Frage: Besteht ein ähnlicher Rhythmus beider Partner bezüglich Arbeits- und Freizeiten?

Frage: Ist die Beziehung harmonisch und förderlich für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit?

Frage: Gibt es für die Beziehung eine Perspektive für die Zukunft?

Berufliches Umfeld:

Frage: Besteht eine Berufstätigkeit?

Frage: Wie hoch ist die körperliche Belastung durch die Arbeit?

Frage: Wie hoch ist die psychische Belastung durch die Arbeit?

Frage: Wie hoch ist der „Wohlfühlfaktor“ der Arbeit?

Frage: Wird im Schichtdienst gearbeitet?

Frage: Besteht die Möglichkeit zu einer entspannenden Mittagspause, im Idealfall einem kurzen Mittagsschlaf?

Frage: Wie weit ist die Entfernung von Zuhause bis zum Arbeitsplatz und zum Studio?

Frage: Mit welchem Verkehrsmittel wird der Weg zur Arbeit und zum Studio erledigt?

Frage: Besteht grundsätzlich Zufriedenheit mit der Arbeitssituation?

Frage: Soll es bezüglich der Arbeitssituation innerhalb der nächsten 3 bis 12 Monate größere berufliche Veränderungen geben?

EINTEILUNG DER TRAININGS- UND ERNÄHRUNGSZYKLEN

Januar 2008

Nach der Beantwortung der einzelnen Fragen des Fragenkataloges zur Ermittlung des „IST - ZUSTANDES“ folgen als nächste Schritte sowohl die zeitliche als auch die inhaltliche Planung der einzelnen Trainings- und Ernährungszyklen.

Ich entschied mich bei der Planung für die Teilnahme am WNBFF Pro Masters Cup 2008 für eine viermonatige Aufbauphase, eine knapp fünfmonatige Definitionsphase (eingeteilt in zwei Zyklen) und eine spezielle Trainings- und Ernährungsstrategie innerhalb der letzten Woche vor dem Wettkampf.

Vorbereitung auf den WNBFF Pro Masters Cup 2008

Trainings- und Ernährungszyklen:

01. Januar 2008 bis 30. April 2008:	Aufbauphase
01. Mai 2008 bis 31. Juli 2008:	Definitionsphase Teil 1
01. August 2008 bis 20. September 2008:	Definitionsphase Teil 2
21. September 2008 bis 27. September 2008:	Die letzte Woche
27. September 2008:	BESTFORM!